De Klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

Zomer 2021 • Jaargang 27 • nummer 65

Thema: Vergeving en verzoening

- Warmte en aandacht zoeken op de verkeerde plekken
- Littekens
- Ik hoef niet anders te worden
- Ik wilde niet fout zijn

Dharmalezing
Begrip en vergeving

Uit de sangha
Action from the heart: Activistenretraite

De X-factor
Interview met Tineke Spruytenburg

Leven in Aandacht



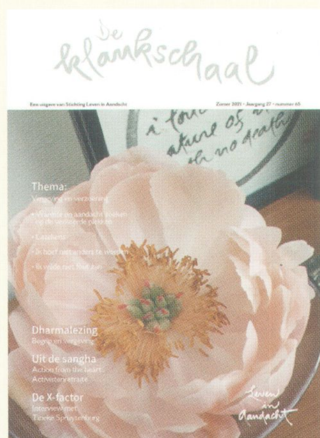
Thema: Vergeving en verzoening
Warmte en aandacht zoeken op de verkeerde plekken



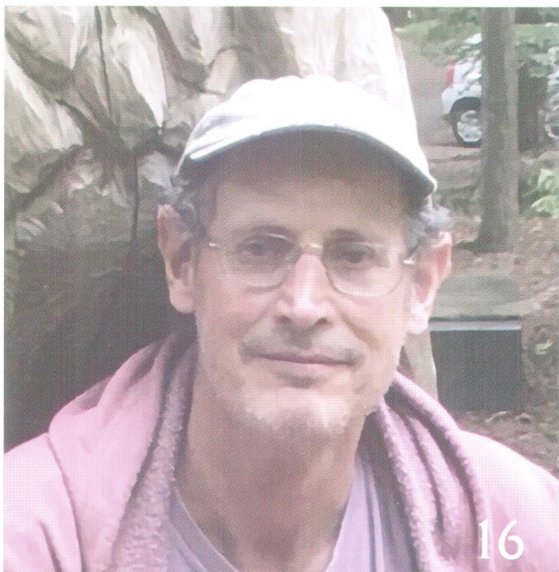
Thema: Vergeving en verzoening
Ik hoef niet anders te worden



De X-factor: interview met Tineke Spruytenburg



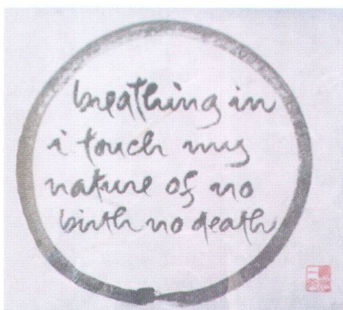
Kalligrafieën: Thich Nhat Hanh
Foto omslag voor: Gré Hellingman
Foto omslag achter: Stichting Leven in Aandacht



Dharmalezing Look Hulshoff Pol:
Begrip en vergeving



Kinderklank:
Een beroemde voetballer en een zenmeester



Voorpagina: kalligrafie van Thây uit 2014

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- *Klankschaal* nr 66: Dit wordt en speciale uitgave voor de verjaardag van Thây! Voor dit speciale nummer kan geen kopij meer worden ingezonden.
- *Klankschaal* nr 67: 30 november 2021 / maart 2022 Thema: Beoefening in het werk
- *Klankschaal* nr 68: 15 april 2022 / juli 2022 Thema: nog onbekend

Lieve Vrienden,

In dit nummer vieren we dat de 'Kinderklank' tien jaar in onze papieren *Klankschaal* verschijnt, met hartelijke dank aan Tineke Spruytenburg voor haar mooie bijdragen. Het thema van deze *Klankschaal* is vergeving en verzoening. Dit thema wordt in de bijdragen op verschillende manieren aangeraakt.

Wetend dat we allemaal fouten maken, vertelt Look in zijn dharmalezing over de verzoenende ceremonie van Opnieuw Beginnen. Tineke neemt ons mee op reis met Thây, die in Vietnam grote verzoeningsceremonies leidde. Door onze kwetsbaarheid te accepteren kunnen we in de richting gaan van het vergroten van onze toekomst, wetend dat dit het verleden niet zal veranderen. Vergeven moet een geschenk zijn, geen verplichting. Zuster Annabel adviseert de deelnemers aan de activistenretraite: zeg 'Hallo ik' tegen de boosheid die je in de ander meent waar te nemen. Als we onze kwetsbaarheid accepteren, kunnen we ons hart weer openen.

De hele redactie wenst de lezers: verbinding met het hart, zodat haar mildheid, zachtheid en haar oneindig mededogen kan floreren als de zomerbloemen in de natuur, die zonder voorkeur en afkeur de eigen kleur accepteren.

Gré Hellingman,
Deep Flower of the Heart



Foto: Frank Klip

• Thema: Vergeving en verzoening •

Littekens: verbergen of vieren?

Door Françoise Pottier, *True Abode of Peace*

Ik las onlangs een artikel over Kintsugi, de Japanse kunstvorm om gebroken voorwerpen met goud te repareren. In deze traditie markeer je de breuken met goud in plaats van ze zoveel mogelijk te verbergen. Terushi Sho, de schrijver van het artikel, zegt: 'Dit leert niet alleen kalmte wanneer een gekoesterd stuk aardewerk breekt; het is ook een herinnering aan de schoonheid van de menselijke kwetsbaarheid (…) en het viert de gebreken en misstappen van het leven. (…) In een tijdperk van massaproductie en snel weggooien is het leren accepteren en vieren van littekens en gebreken een krachtige les in menselijkheid en duurzaamheid.'

Ik kijk op televisie naar The Repair Shop. Mensen brengen erfstukken en favoriete voorwerpen, vol herinneringen, maar verbannen naar de zolder of de schuur omdat ze gerepareerd moeten worden. Een team van vakmensen gaat de uitdaging aan. Een van hen is Kirsten Ramsay, de keramiekexpert. Vaak repareert ze vazen en schalen zo dat het moeilijk is om de reparatie te zien.

Wat mij fascineert, is het verhaal en de emotie achter elk voorwerp, zoals het speelgoed dat door een dochter is binnengebracht. 'Dit is het enige voorwerp dat mijn moeder meenam toen ze 40 jaar geleden uit Syrië vluchtte,' zei ze. Een ander verhaal gaat over een mooi gedecoreerde schaal, die door een meisje was gebroken toen ze 12 jaar oud was. 15 jaar later vonden zij en haar vader een doos met alle stukken die ze na het noodlottige ongeluk hadden kunnen verzamelen. Kirsten bekeek alle stukken. Ze was verbaasd dat er zoveel waren gered (hoewel er een paar ontbraken, die ze reconstrueerde). Toen vader en dochter terugkwamen voor de schaal waren ze verbaasd. De dochter zei: 'Nu ben ik vergeven!' De jonge vrouw had deze last al die jaren gedragen. Zij was degene die de schaal van

foto: Gré Hellingman



haar overgrootmoeder had gebroken. Haar vader had haar vergeven, maar ze had zichzelf nog niet vergeven.
Ik heb in mijn leven veel glazen, kopjes, schalen en borden gebroken, sommige zeer dierbaar, geërfd van familie of geschonken door vrienden. Aan sommige, moet ik toegeven, was ik in de loop der jaren behoorlijk gehecht geraakt. Dus ik werd getroffen door het verschil tussen The Repair Shop en de Kintsugi-kunstvorm: de ene heeft tot doel de reparatie onzichtbaar te maken, terwijl de andere de reparatie siert met edelmetaal.

Wat zegt dit mij over vergeving? Vergeving gaat over het herstellen van schade. Er is iets kapotgegaan en we willen proberen het, zoveel mogelijk, weer heel te maken. Maar we hebben niet altijd de keuze om de reparatie te verbergen of te versieren. Sommige wonden gaan diep en laten een litteken achter. Sommige zijn zo diep dat vergeving onmogelijk lijkt.

Ik heb anderen pijn gedaan en ben door anderen gekwetst in mijn leven. Ik heb geleerd geen zodanige wrok te koesteren dat ik me na vele jaren nog steeds de pijn en de omstandigheden die deze veroorzaakten herinner. Ik probeer al deze gevoelens en herinneringen sneller los te laten. Ik realiseerde me verschillende dingen: het belang van mezelf vergeven voor de pijn die ik anderen misschien heb aangedaan; accepteren dat anderen mij misschien niet vergeven voor de pijn waarvoor ze mij verantwoordelijk houden. En ook, als ik gekwetst ben, willen anderen misschien mijn vergeving niet, omdat ze niet het gevoel hebben dat ze mij kwaad hebben berokkend.
Vergeving is iets ongrijpbaars: heb ik het nodig dat anderen hun verantwoordelijkheid aanvaarden voordat ik ze kan vergeven? Kan ik iemand vergeven voor de pijn die ze misschien hebben veroorzaakt aan iemand die mij dierbaar is? Ik weet dat als ik niets doe, of ik nu verantwoordelijk ben voor het veroorzaken van pijn of dat mij pijn is aangedaan, de 'breuk' zichzelf niet zal genezen.

En dan, natuurlijk, vergeef ik mezelf? Dit is misschien wel het moeilijkste, hoewel het misschien het gemakkelijkste ter wereld lijkt. Ik heb me door de jaren heen gerealiseerd (oud worden heeft tenslotte een paar voordelen), dat het beeld dat ik van mezelf heb en de werkelijkheid verschillend zijn. Omdat ik moeite heb om de twee beelden beter in elkaar te laten passen, moet ik vergeving oefenen en accepteren dat ik niet perfect ben. Ik maak fouten, ik val terug in patronen en gewoonten die niet altijd gezond of behulpzaam zijn. Er komt schuldgevoel en schaamte. Waarom deed ik dat nu weer? Ik heb een (vrij lange) lijst met dingen die ik niet leuk vind aan mezelf. Dingen die ik wil veranderen, zodat ik een goed gevoel over mezelf krijg.

Ik zie dat deze lijst me zwaar belast. Hoe kan ik er beter mee omgaan? Dan komt vergeving om de hoek kijken. Wat betekent het om mezelf echt te vergeven? Om 'met een schone lei te beginnen'? Vergeving is een oefening, een vallen en opstaan en mezelf vertellen dat dit is zoals het is. En als ik de dingen niet nu en allemaal tegelijk kan veranderen, kan ik beginnen met kleine dingen te veranderen, één voor één. Ik kan aardiger voor mezelf zijn als ik weer val. De beginnersgeest speelt hier een rol. De beginnersgeest helpt me eraan te herinneren, dat ik zal vallen en weer zal opstaan. Ik moet er gewoon op vertrouwen dat ik wat minder zal vallen én dat ik minder tijd nodig zal hebben om weer op te staan.

Vertaald door Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*

De zonnebloem

Simon Wiesenthal, overlevende van de Holocaust, schreef het boek De Zonnebloem. Daarin herinnert hij zich het verhaal van een nazi die om vergeving vroeg. Simon Wiesenthal deed dwangarbeid in een ziekenhuis, waar de nazi op sterven lag. De nazi-officier vertelde hem zijn levensverhaal. De officier nam deel aan het in brand steken van een gebouw met 300 joden. Hij hielp bij het neerschieten van de joden die probeerden te ontsnappen. Zijn misdaden achtervolgden hem. Hij vroeg Simon Wiesenthal om hem te vergeven namens de 300 joden die hij had helpen vermoorden. Simon Wiesenthal verliet de kamer zonder een woord te zeggen. In het boek stelt hij de vraag of hij de nazi had moeten vergeven of niet. De antwoorden van 10 mensen aan wie hij zijn dilemma had voorgelegd, werden in de eerste editie van het boek gepubliceerd; 53 antwoorden werden in latere edities gepubliceerd. Onder de ondervraagden waren theologen, politieke leiders, schrijvers, juristen, psychiaters, mensenrechtenactivisten, overlevenden van de Holocaust, voormalige nazi's en slachtoffers van pogingen tot genocide in Bosnië, Cambodja, China en Tibet. De meesten antwoordden, dat men niet namens anderen kan vergeven. Enkelen, zoals de Dalai Lama, Mathieu Ricard, Dith Pran (een overlevende van de Killing Fields in Cambodja) en verschillende katholieke priesters, voerden aan, dat ze de nazi zouden hebben vergeven. Drie van de 22 joden aan wie de vraag werd gesteld, zeiden dat ze niet konden beslissen. De anderen zeiden dat ze niet zouden vergeven. [bron: WIKIPEDIA]

Begrip en vergeving

'Een menselijk wezen is een heel universum om te ontdekken.'

Door Look Hulshoff Pol, *True Ocean of Commitment*

Deze lezing met als thema 'begrip en vergeving' werd gehouden op 13 maart 2021. Het was de derde uit een serie van vijf verdiepingsdagen over liefde, relaties en trouw. De serie is gebaseerd op het boek *Intimiteit* van Thich Nhat Hanh.

1. Als begrip ontbreekt

Het is een bekend scenario. In het begin is er de romantische liefde. Een intens geluksgevoel. Het idee dat je er helemaal voor elkaar bent en elkaar vreselijk nodig hebt. 'Because I need your love so bad' zong Peter Green van Fleetwood Mac ooit. Maar dan, na verloop van tijd, ebt dat gevoel langzaam weg. Je toont niet meer het beste van jezelf aan elkaar. Je bent niet meer zo aardig naar elkaar. Zeker als er niet aan jouw wensen wordt voldaan. De relatie begint steeds meer te verzuren: niet meer dat oorspronkelijke geluksgevoel en geleidelijk aan steeds minder begrip voor elkaar.

Spiraal van verwijten

Er zijn veel van zulke relaties. Ik heb een gezin meegemaakt, waarbij de communicatie tussen vader en moeder voornamelijk bestond uit het uitwisselen van verwijten. Het was moeilijk voor te stellen dat ze ooit zo verliefd op elkaar waren, dat ze wilden trouwen. Wat moeten ze beiden eenzaam en teleurgesteld in hun relatie zijn geweest. In een ander gezin dat ik heb leren kennen, verkeerden de moeder en haar twee zoons in een bijna permanente staat van angst voor de vader. Een man met een luide stem en een aanwezigheid waar je moeilijk omheen kon. Hij kon als uit het niets exploderen als hij kwaad werd. Toen ik daar een keer bij was, kromp ik letterlijk ineen van de schrik en ik kon me daardoor die angst zo levendig voorstellen.
Tragisch is het, als de liefde voor een groot deel van de tijd wordt overschaduwd door boosheid. Zo heeft, toen ik nog in Portugal woonde, mijn buurvrouw jarenlang bijna iedere dag haar man de huid vol gescholden. Maar toen hij plotseling na een ongeval overleed, was zij ontroostbaar over het verlies van haar lieve man.
Er zijn zoveel ongelukkige relaties, waarin de partners de gedachte hebben opgegeven, dat hun verhouding nog zal verbeteren. Toch blijven ze bij elkaar. Vanwege de kinderen, financiële afhankelijkheid, misschien de angst om alleen te zijn of het idee dat je trouw hoort te zijn, ook al ben je ongelukkig met elkaar.

In een ongelukkige relatie ontmoeten veroordelen en veroordeeld worden elkaar. Zoals iemand wordt beoordeeld, zo oordeelt hij of zij en omgekeerd. Door iemand te veroordelen wordt ongewenst gedrag vaak niet voorkomen, maar worden de vlammen juist aangewakkerd waardoor het ongewenste gedrag toeneemt. Als je zo in een negatieve spiraal van wederzijds veroordelen en verwijten bent beland, hoe kom je er dan weer uit? Hoe doorbreek je die spiraal? Kan het inzicht groeien dat de grootste obstakels misschien wel in jezelf liggen? In een houding van verongelijktheid, trots, zelfzuchtigheid, wrok of kleingeestigheid? Bestaat er een bereidheid om die te proberen los te laten?

2. Begrip

Hoofdstuk 5 van Thich Nhat Hanh's boek *Intimiteit* gaat hierover. Het beschrijft hoe essentieel begrip en vergeving zijn voor een gelukkige relatie. Begrip krijgen door diepgaand te kijken naar de oorzaken van ongelukkige relaties is essentieel, maar hoe speel je dat klaar? Thây schrijft in dit hoofdstuk: 'Een menselijk wezen is een heel universum om te ontdekken. Wat we zien, is vaak niet meer dan een schil - achter de waarheid komen we minder gemakkelijk'. Hoe goed zijn we in staat de motivatie achter het gedrag van onszelf en de ander echt te begrijpen? Hoe correct is onze waarneming? Kunnen we loskomen van de gewoonte-energie van het oordelen?
De dharma kan ons helpen. We kunnen mindfulness, concentratie en inzicht (smrti, samadhi en prajna, de Drie Sleutels tot Geluk van Plum Village) beoefenen om ervoor te zorgen dat onze geest steeds helderder wordt. Dit brengt meer inzicht en begrip en compassie. Veel van Thây's dharmalezingen en antwoorden bij Q&A-sessies komen neer op het in acht nemen van deze drie sleutels.
De beoefening van de Vier Edele Waarheden helpt om het lijden, dat we allen met ons meedragen onder ogen te zien en te transformeren. Als we onze eigen pijn echt doorleefd hebben, kunnen we sneller begrip hebben voor en meevoelen met de pijn van de ander. De Tweede Edele Waarheid (lijden

foto: aangeleverd



boeddha. Het is ook een plek van waaruit ik kan zien, dat mijn zaadje van mindfulness soms best een beetje extra water kan gebruiken. De ruimte ook waarbinnen ik even een stap achteruit kan doen en zo mild kan waarnemen, dat ik mijn gevoelens en emoties heb en niet ben en daarmee de intensiteit van de emoties kan verzachten en zelfs kan transformeren.
Er zijn ontelbare boeken, YouTube-filmpjes, trainingen, workshops, eeuwenoude orakels en retraites die je meer inzicht en begrip beloven. Thây heeft wel eens gesproken over het winkelen in de 'spirituele supermarkt', met de waarschuwing dat we kritisch moeten zijn tot wie en wat wij onze toevlucht nemen op zoek naar meer begrip.
Uit belangstelling heb ik deze 'supermarkt' af en toe bezocht en ik kwam daar toch ook inzichten tegen die mijn begrip hebben vergroot en die bovenal aansloten bij dat 'ruimtegevoel' van het lied. Jan Geurtz, Nederlandse leraar Tibetaans boeddhisme (dzogchen), beschrijft in zijn boek *Verslaafd aan liefde* ook een open ruimte, die hij 'de natuurlijke staat van liefdevol gewaarzijn' noemt. Vanuit die ruimte, stelt hij, kan je (mild en met een glimlach) aangeleerde zelfbeelden observeren en doorzien. Deze komen voort, zegt hij, uit ons lijden als gevolg van de oerangst van de geboorte

heeft een oorzaak) moedigt ons aan diepgaand te kijken naar wat de oorzaak van onze pijn is. Maar hoe kijken we diep en wat zien we dan? Hoe goed kennen we onszelf? Als je gevraagd wordt wie je bent, wat is dan je antwoord? Uit belangstelling nam ik een keer deel aan een satsang in de Algarve bij de Belgische spirituele lerares Ganga Mira. Zij stelde mij toen die vraag: 'Wie ben je?' Ik stond met een mond vol tanden.

Innerlijke ruimte

Wij zijn, denk ik, allen op onze eigen wijze op zoek naar meer inzicht en begrip en het antwoord op de vraag van wie je bent. Na jaren van zoeken vond mijn zoektocht eindelijk diepgang in Plum Village. Tijdens de retraites zingen we vaak het lied Ik adem in, ik adem uit. Zo vaak dat ik het een periode eigenlijk wel genoeg vond. Totdat de woorden dieper tot mij begonnen door te dringen en ik er de dharma in een notendop in herkende. De zin: 'Ik voel diep vanbinnen, er is ruimte in mij, ik ben vrij' inspireerde mij contact te maken met deze diepe innerlijke ruimte. Zo kon deze ruimte voor mij een plek worden van waaruit meer begrip voor wie ik ben begon te groeien en meer inzicht in de oorsprong van mijn lijden. Nu is het een plek, waarin ik verbondenheid met de mysterieuze kracht van de kosmos voel en voorzichtig contact maak met de ultieme dimensie en mijn innerlijke

(waar Thây ook over heeft gesproken) en zelfafwijzing door gemis aan liefde en aandacht in de vroege jeugd. Deze zelfbeelden noemt Geurtz mentale constructies. Ze zijn gebaseerd op egopatronen, om de wereld te laten zien dat je er wel degelijk toe doet. Het inzicht dat je gemakkelijk in de rol van zo'n egopatroon zit, helpt meer begrip te krijgen in de dynamiek van de relatie.

Authenticiteit

Met mijn overleden vrouw Jane en mij was dat ook zo. De oefening van aandacht bracht ons een groeiend bewustzijn van ingesleten gedrag, dat voortkwam uit een behoefte aan erkenning. Jane zocht die erkenning in perfectionisme. Bij veel activiteiten, zoals ook het organiseren van retraites, was dat geweldig. Geen detail vergat zij. De schaduwkant was echter dat zij in haar gedrevenheid soms verder ging dan haar fragiele lichaam aan kon. Zij moest dat dan later bekopen met veel fysieke pijn. Zij legde de lat te hoog voor haarzelf, maar ook voor mij. Dat gaf spanning in onze relatie, omdat ik daar niet altijd aan kon of wilde voldoen. Mijn patroon was conflictvermijding en de behoefte om aardig gevonden te worden. Ik was Mr. Nice Guy. Vaak was het contact met mensen heel plezierig, maar er waren ook momenten dat ik aardig deed, maar me niet zo voelde. Ook ik kon zo over mijn grens heen gaan en mijn authenticiteit

Dansend door het leven

In gesprek met Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

Door Josephine Wernsen, *True Sun of Confidence*

Tineke haalt me in Culemborg van het station. We fietsen door de ecowijk, waar haar tiny droomhuis in aanbouw is. (Kleindochter Anna: 'Een tiny house, oma? Hoor ik dat goed? Zijn daar wel slaapplaatsen voor ons?' 'Altijd!') Ik krijg een heerlijke veganistische linzensalade voorgeschoteld. Dan gaat de spraakrecorder aan. Luister mee naar dharmalerares Tineke Spruytenburg. In New Hamlet nemen de zusters hun muts voor haar af: 'Weet je dat Tineke veertig kinderprogramma's gedraaid heeft? Veertig! Stel je voor!'

Tineke maakt kennis met het boeddhisme tijdens een verblijf in Japan. Ze logeert bij een vriendin, van wie de echtgenoot monnik is in het Enryakuji klooster bij Kyoto. Ze begint te begrijpen dat ze niet gelukkig is en zoekt naar nieuwe wegen. Ze voelt zich erg thuis in Japan en droomt van een dienstbaar leven in een klooster daar. Ze maakt serieuze plannen om voor langere tijd in Japan te gaan wonen. Ze verkoopt haar huis, zegt haar baan in het onderwijs op en treft voorbereidingen voor vertrek. Maar ze heeft haar klas beloofd dat ze met hen meegaat naar het volgende jaar, dus eerst maakt ze dat schooljaar vol.
Tineke mediteert elke dag op haar kussentje op zijn Japans zoals ze geleerd heeft. Ze zoekt naar een groep in de Japanse zen traditie waarmee ze samen kan oefenen. Tijdens die zoektocht op internet duikt onrustbarend vaak de naam Thich Nhat Hanh op. Dat is geen Japanse naam, dus Tineke zoekt verder. Maar de naam van Thây of van Plum Village blijft zich opdringen: in de webresultaten, in de aftiteling van een mooie documentaire op televisie. Tineke zwicht als ze in de bibliotheek, op zoek naar een boek over Japanse zen, een hele rij boeken van die Thich Nhat Hanh aantreft. Ze neemt het dunste boek mee: *Het gras wordt groener*. Dit boek doet haar besluiten een week naar Plum Village te gaan.



foto: aangeleverd

Een bad vol liefde

'Toen ik terugkwam na die week vroeg mijn zus hoe het geweest was. Ik kon het niet zo goed uitleggen. Het was in één zin: a shower of love. Ik heb me nog nooit in mijn leven ergens zo op mijn plek gevoeld als daar. Mijn zus was even stil en zei: 'Je gaat zeker niet meer naar Japan, hè?' Dat zinnetje bleef rondspoken in mijn hoofd. Zonder al te veel plannen ging ik na de eerste verjaardag van mijn kleindochter opnieuw naar Plum Village. De kloosterlingen vroegen of ik bleef voor de winterretraite. Dat deed ik. De drie maanden werden twee jaar. Tot mijn verrassing ontstond het verlangen om in het treden. Ik ben opgegroeid in strakke protestantse tradities. Daar paste geen kloosterleven in, dat was iets voor katholieken. Maar de wens bleef terugkomen. Ik was begin vijftig, dus volgens de regels al te oud. Ik besprak het met de zusters in New Hamlet. Ik heb nooit een ja of een nee gekregen. Maar na

foto: Bas Derks



Toen ik terugkwam na die week vroeg mijn zus hoe het geweest was. Ik kon het niet zo goed uitleggen. Het was in één zin: a shower of love. Ik heb me nog nooit in mijn leven ergens zo op mijn plek gevoeld als daar.

verloop van tijd begreep ik dat ik geen non zou worden. Dat was pijnlijk, het kind in mij voelde het als afwijzing. Ik kon de pijn omarmen en daardoor kon ik er ook vrede mee hebben. Ik begreep dat ik erg welkom was in New Hamlet en dat ik mocht blijven zo lang ik wilde.'

Met Thây naar Vietnam

'In 2007 zou Thây naar Vietnam vertrekken voor een reis van 80 dagen. Het was Thây's tweede bezoek aan Vietnam en het thema was verzoening. Ik vroeg toestemming om mee te gaan. Ik wilde mijn Vietnamese broeders en zusters in het klooster beter begrijpen. Ook wilde ik Thây graag iets teruggeven van wat hij mij allemaal gaf. Een monnik had me uitgelegd dat ik veel voor Thây kon betekenen door mee te gaan. Niet lang na de reis ben ik teruggegaan naar Nederland en weer juf geworden. Maar er is veel in mij veranderd door het verblijf in Plum Village en zeker ook door het bezoek aan Vietnam.

Ik kom zelf uit een arme familie. Maar de armoede die ik in Vietnam gezien heb, heb ik in mijn hele leven niet gezien. Ik was vrijgevig waar het kon. De moeder van een kind waarmee ik speelde gaf me een briefje waarin ze om steun vroeg. Ik heb zuster Chân Không om raad gevraagd. Ze zei: 'Als je iets wilt geven, doe het dan niet zelf, we regelen het via de kloosterlingen. En maak het niet te veel!' Te midden van al die armoede dwong de regering ons om in Hué in een vijf sterren hotel te verblijven, met enorme buffetten. Het was bizar. Maar we hadden geen keus. Gelukkig konden we op anderen plekken wel eenvoudiger logeren.'

Een 80-daagse achtbaan

'We reisden van zuid naar noord, van Saigon naar Hué en van Hué naar Hanoi. In elk van die steden werd een grote verzoeningsceremonie gehouden. Thây gaf minstens vier lezingen per week, steeds over verzoening: verzoen je met je ouders, verzoen je met je kind, verzoen je met je landgenoten. Ook al zijn er verschillende politieke richtingen, we zijn broeders, we zijn zusters.

Thây was een enorm bekende persoonlijkheid. De mensen lagen op hun knieën voor hem. Waar we ook kwamen, het was overvol, de tempels waren te klein. Tienduizenden mensen. In Bao Loc, waar de Bat Nha tempel was, deed Thây een bedelronde. We gingen in een stoet van honderden mensen de berg af, Thây met zijn gevolg van Europese en Vietnamese kloosterlingen, ordeleden en buitenlandse gasten. Langs de hele weg stonden mensen, zes tot acht rijen dik. Er werd gevochten om vooraan te komen, om dichtbij Thây te zijn, om een broeder of zuster iets te kunnen aanbieden. Op een gegeven moment is er een auto gekomen om Thây uit de stoet te halen, het was te veel.

De reis was een 80-daagse achtbaan, zo overweldigend. In Saigon stond ik oog in oog met de oudste ordeleden, vrienden van Thây uit de oorlogstijd, de mensen uit de verhalen van zuster Chân Không. De nieuwsberichten over de Vietnamoorlog hadden mijn tienerjaren gekleurd. Tientallen jaren later liep ik hier zelf, in gezelschap van een monnik die opriep tot verzoening.'

Geen nood, we koken wel wat extra's

'In Hanoi, in het noorden van Vietnam, was het anders. Thây was daar veel minder bekend en kon gewoon over straat lopen zonder herkend te worden. Er mochten geen posters hangen in Hanoi en er waren weinig aanmeldingen voor de verzoeningsceremonie. De verwachting was dat de belangstelling klein zou zijn. Omdat ik contactpersoon was voor de kloosterlingen werd me gevraagd de meereizende gasten hierop voor te bereiden. De ceremonie werd gehouden bij een klooster op een berg buiten de stad.
Bij aankomst zagen we een enorme slinger van mensen

de trappen opklimmen. Busladingen vol kwamen aan. In de keuken zag ik allemaal vrouwen op hun hurken of op een klein krukje bezig 'jackfruits' schoon te maken. Alle bezoekers kregen te eten, ook al was er niet op zulke grote aantallen gerekend.
In Bat Nha gebeurde iets dergelijks. Daar werden mensen bij de poort door de politie tegengehouden. Thây zei midden in zijn lezing: 'Ga de politie vertellen dat dit mijn tempel, mijn grondgebied is en dat ik bepaal hoeveel mensen hier binnen kunnen. Vertel ze dat de hekken open moeten doen.' De hekken gingen open. Opnieuw waren er opeens duizenden mensen waar niet voor gekookt was. Geen probleem. De vrouwen gingen weer op de hurken zitten om samen te zorgen dat er voor iedereen een goede maaltijd was.'

Verzoening

'De grote verzoeningsceremonies vond ik lastig, ik ben er soms uitgelopen. De hitte was verschrikkelijk. Er werd ongelofelijk veel in het Vietnamees gereciteerd. Thây werd aangekleed in traditionele kleding en dan werden er ritueel lichtjes op het water gezet. De betekenis ervan ontging me. Na Hanoi reisde het gezelschap met Thây door naar Hong Kong en Thailand. Ik ging alleen terug naar Plum Village.
In het vliegtuig vroeg ik de stewardess om pen en papier. Waarom, dat wist ik niet. Maar ik zette mijn pen op het papier en schreef zonder erover na te denken achter elkaar een brief aan mijn moeder, die ik al in geen jaren gezien had. Ik heb de brief eerst naar Thây gestuurd voordat ik hem aan mijn moeder gaf. Ze was zwaar dementerend en zat in een gesloten inrichting. Na overleg met mijn halfbroer heb ik haar opgezocht toen ze bij hem op bezoek was. Ik ging de woonkamer in en de anderen bleven in de keuken. De deur bleef op een kier, voor de zekerheid. Ik zei: 'Dag mam.' Ze hoorde mijn stem en zei: 'Dat is mijn baby, dat is mijn baby. Je vergeet je baby nooit. Dat is Tineke.' Ze begon heel hard te huilen en ik natuurlijk ook. Daarna heeft ze me nooit meer herkend. Dan zat ik naast haar op de bank en dacht ze dat ik die aardige zuster was die het niet erg vond als ze taartjes at.'


foto: *aangeleverd*
Tineke en haar moeder

Dankbaar voor alles

'De relatie met mijn moeder was ingewikkeld. Ze verliet het gezin toen ik een jong meisje was. Bij mijn vader en zijn nieuwe gezin was ik niet welkom. Een deel van mijn jeugd bracht ik door in een kindertehuis. Toen ik zelf moeder werd, hoopte ik daarmee de liefde van mijn moeder terug te kunnen winnen. Maar het werd opnieuw een grote teleurstelling. Jarenlang wilde ik haar niet zien. De enkele keer dat ik haar weer opzocht, kwam ik verbijsterd weer thuis. Het was gewoon te pijnlijk. Na twee jaar in Plum Village, na drie maanden lang Thây te hebben horen praten over verzoening, verzoening, verzoening, kon ik goed zien dat er oorzaken en voorwaarden waren die leidden tot mijn moeder en tot haar gedrag. Ik zag hoe ze niet anders kon. Ik zag ook mijn eigen worsteling om van haar te houden zoals ze was en hoe ik dat niet had gekund. Mijn moeder is inmiddels overleden en ik heb haar met een warm hart kunnen begraven. Dat was dankzij Thây.
Jaren geleden vroeg iemand mij eens: 'Tineke, heb jij ook vrolijke verhalen?' Toen ik de Vijf Aandachtsoefeningen aannam, schreef ik dat ik wel wat meer vreugde in mijn leven wilde hebben. Ik kreeg de naam *Joyful Way of the Heart*. Ik kan nu in één vingerknip bij mijn vreugde komen, steeds beter en beter. Dan loop ik dansend door het leven, dankbaar voor alles. Zelfs als dingen me ontroeren, blijft nog hangen wat er goed aan is.'

Aankomen op Aarde

Hier is de voet van een boom.
Hier is een lege, rustige plek.
Hier is een kussen.
Broeder, waarom niet hier gaan zitten?

Zo begint het gedicht *Earth Touching* van Thich Nhat Hanh, dat door Margriet Messelink in het Nederlands werd vertaald. Dit en andere vertaalde gedichten van Thây kun je vinden op de website van Stichting Leven in Aandacht: https://www.aandacht.net/beoefening/teksten (evenals geleide meditaties, ceremonieteksten en veel meer). Onze webmaster Karin Coolsaet heeft dit gedeelte van de website in een mooi nieuw jasje gestoken.

Mijn hond

Door Cies Meinders, *Pure Poetry of the Heart*

Tijdens een zoom-meditatie weekeinde kregen we de vraag: waarmee heb je je vanochtend kunnen verbinden? Mijn antwoord: met een hond.
Toen ik vanochtend vroeg met de opkomende zon in Almere Eilandwijk langs het kanaal liep, passeerde mij een hond die aan de lijn liep. Hij keek van opzij vriendelijk naar me op. Hij genoot duidelijk van mijn aanwezigheid. Ik vond dat gelijk een leuke hond met die witte vlekjes op zijn zwarte hoofd. Ik voelde me verbonden met zijn zachte aard. Ik zei tegen de eigenaar: 'Wat een leuke hond.' Ze leek opgelucht. Ze had zich willen verontschuldigen voor haar hond, die mij misschien had gestoord in mijn wandelmeditatie. Ik liep namelijk die ochtend extreem langzaam. Je hebt eigenlijk een hond nodig om je met zo'n afwijkend tempo op je gemak te voelen.

Een hond in mijn hoofd

Ik heb wel een hond, maar die is virtueel. Dat is een hond in mijn hoofd. Die is daar ingestopt toen ik nog kind was. Ze waarschuwden me: 'Als je die hond weer tegenkomt, moet je niet laten merken dat je bang bent, anders gaat die júist bijten'. Nu was ik blij met deze áárdige hond. Ik voelde zijn zachte vriendelijke aard. Ik voelde me prettig daar aan het water in Almere, in de vroege zon, in de frisse buitenlucht.



foto: aangeleverd



Illustratie: *Françoise Pottier*

Ik liep te huilen. Zoals je op Schiphol kunt huilen in de aankomsthal. Blij met een geliefde die terugkomt. Ik voelde me prettig tussen de mensen die in hun huizen lagen te slapen. Ik keek met nieuwe ogen. Doordat ik zo langzaam liep, merkte ik dat op. Normaal zie ik wat er mis is, wat ik mis. Nu zag ik wat me vreugde gaf en nam mijn omgeving zonder oordeel waar. Mijn blik was vriendelijk. Mijn ogen waren ongemerkt naar binnen gezakt en hadden zich in mijn hart genesteld. Ik schilderde de wereld. De wereld verscheen niet aan míj. Ik deed haar verschijnen. Ik schilderde de wereld met een penseel gedoopt in vriendelijkheid. Ik keek met mijn hart. Datzelfde weekeinde las ik een gedicht van de soefi-meester Hafiz. Woorden geschreven in Perzië ongeveer 700 jaar geleden. Deze man, van zo lang geleden, die zoveel op me lijkt. Als we spreken vanuit ons hart zijn we elkaars gelijken.

Als je het aankunt

Als het praten stopt en
je de stilte aankunt
die de pijn van onherbergzaamheid
in je hart blootlegt
of dat verontrustend-zoet verlangen,
dan is dat het moment
om te zien of je kunt horen
wat de ogen van je Geliefde
je zo graag willen zeggen.

(Hafiz, uit de bundel 'The gift', vertaald uit het Perzisch door Daniël Ladinsky, 1999; Nederlandse vertaling Cies Meinders)

'Ja, ik ben er, ik leef.'

Action from the heart

Plum Village online Activistenretraite (24-28 februari 2021)

Door Carla Schoenmakers, *True Harmonious Mountain*


foto: aangeleverd

Aanvankelijk met enige schroom - was ik wel activist genoeg? - begon ik samen met meer dan 800 deelnemers uit 65 landen aan de Plum Village online Activistenretraite. Maar zoals altijd was er voor iedereen ruimhartig plek en veel te leren. Bovendien: begint niet elke actie in ons denken en is het daarmee niet onmogelijk om geen activist te zijn? Niet om het woord activist te devalueren, maar om ons te realiseren dat elke daad van denken, spraak en lichaam gevolgen heeft in het heden, de toekomst en het verleden. (En dat actie daarmee dus ook zin heeft.)
Er was een keur aan lezingen, mooie workshops, vraaggesprekken (onder meer met Gail Bradbrook, de grondlegster van Extinction Rebellion) en een ontroerend interview met een stralende zuster Chân Không. Ik nam deel aan de workshop 'Kijken met de ogen van interzijn naar systeemverandering'. Hierin leerde ik bijvoorbeeld dat zicht op het systeem rondom het probleem dat je aan wilt kaarten, behulpzaam kan zijn om specifieke veranderpunten (acupunctuurpunten voor verandering) aan te kunnen wijzen en bondgenoten te ontdekken. Dit kan ook helpen om te voorkomen dat jouw oplossing een nieuw probleem creëert.

Het canvas van mijn werkelijkheid

Herhaaldelijk werd aandacht gevraagd voor de vraag: 'Wat zegt dat wat je buiten wilt veranderen over wat je binnenin je wilt veranderen?' Want is het niet zo, dat 'wat ik waarneem door mijzelf geschilderd wordt op het canvas van mijn werkelijkheid?', zoals Jo Confino het prachtig verwoordde. Binnen en buiten zijn niet gescheiden. Zuster Annabel, gaf een tip die hierbij aansluit: zeg 'hallo ik' tegen de boosheid die je in de ander meent waar te nemen. De ander bestaat per slot van rekening in mijn bewustzijn. Deze voorbeelden laten zien dat niet-discriminerend denken (de boodschap van de *Diamantsoetra*) gecombineerd met de boodschap van liefdevolle vriendelijkheid uit de *Mettasoetra*, een motor van liefdevolle verandering kan zijn. Zelfs levensreddend is, aldus zuster Annabel.
Onze gevoelens van machteloosheid, boosheid en rouw kregen aandacht en ook de samenwerking in groepen met een missie en waarom deze neigen tot imploderen. Kort antwoord: we denken elkaar te kennen omdat we idealen delen, maar we besteden te weinig aandacht aan het leren kennen van elkaar.
Steeds weer werd benadrukt hoe belangrijk het is voor onze gevoelens te zorgen. Voor de heilzame gevoelens zoals vreugde om onze verbinding met het leven te voeden. 'Dat hebben we nodig om op gang te blijven', in woorden van broeder Phap Lai. En voor de onheilzame gevoelens. Hoe meer we onze eigen pijnlijke gevoelens erkennen, hoe

Mijn adem mijn leraar

Door jou zijn mijn voeten geplant op hogere bodem
en schijnt de zon in mijn hart nog steeds.
Ook al loop ik door de golven van geboorte en dood
veroorzaakt door de condities van deze wereld.
Ik blijf onbevreesd, want mijn pad is helder.

Ik geef me over,
ik leg mijn last van pijn aan de oever van de rivier.
Elke morgen word ik wakker met de hoop
dat de wereld mijn hart niet zal breken.
Maar het gebeurt steeds weer,
maar breek het open zeg ik.

Ik doe een beroep op jou om mij te helpen
niet meegesleurd te worden in de vloed
of weggevoerd te worden door de stromen van angst,
boosheid, trots, jaloezie, twijfel en spijt.

Mag de heilige grond van vergeving mij opvangen,
als ik uit de genade val die er altijd is.
Zoals het maanlicht dat tevoorschijn komt in het donkerst
van de nacht
en het pad verlicht.

Mijn leraar mijn adem
houd me dicht bij mijn hartslag en bij mijn dierbare leven
en de roep van liefde en mededogen van mijn hart,
steeds wijder wordend,
totdat ik de pijn en de boeddhanatuur van alle wezens
kan herkennen als die van mijzelf.

Thich Nhat Hanh
Nederlandse vertaling: Carla Schoenmakers

meer we vrede gaan ervaren en hoe wijzer, helderder en effectiever ons handelen kan zijn. Onze pijn als bondgenoot om met begrip en liefde de ander tegemoet te kunnen treden. Compassie, die de capaciteit heeft om lijden te verminderen.

Niet hoeven redden

Ook de vraag: 'Hoe verhoudt willen redden zich tot mijn relatie met de dood, tot mijn relatie met het voortdurend veranderlijke?' kwam aan bod. En het werd opnieuw helder voor me hoe niet meer hoeven redden de frustratie en wanhoop vermindert en tot een krachtig onbaatzuchtig geven leidt.

Een van de dingen die mij speciaal trof, was de rol van het collectief bewustzijn in onze acties. Wij voeden allemaal het collectieve bewustzijn en het collectieve bewustzijn voedt ons. Instructief was de tekening door zuster. Annabel van een berg, waartegen we met een groep mensen een steen (bijvoorbeeld bewustzijn over de situatie van onze aarde) omhoogduwen. Hoe hoger hoe zwaarder en hoe meer mensen er nodig zijn. Tot de steen op de top is en hij als vanzelf aan de andere kant naar beneden rolt. Het gaf voor mij ook een verklaring waarom ik nog steeds dingen doe waarvan ik weet dat ze niet goed zijn en waarom niet iedereen meedoet, terwijl het zo zichtbaar is dat het bijvoorbeeld wat het klimaat betreft zo de verkeerde kant opgaat. Het besef dat mijn acties het collectieve bewustzijn mee vormgeven, geeft voor mij zin aan elke actie, hoe klein ook. En dan natuurlijk de volledig bewuste aandacht voor onze ademhaling, die tot concentratie en inzicht leidt en ons stabiliteit geeft. Zoals Thây dat zo prachtig zegt in het gedicht dat Larry Ward voordroeg: *My breath my teacher* (*Mijn adem mijn leraar, zie kader.*) Ik dacht: als Thây overeind kon blijven in die lange wrede oorlog, steeds weer terugkerend naar de ademhaling, terwijl zoveel vrienden vermoord werden, dan zou ik het toch ook moeten kunnen in de situaties van (vermeend) onrecht en onmacht in mijn leven. Teruggaan naar mijn ademhaling en niet reactief machteloosheid, boosheid en geweld vermeerderen.

Tot slot een mini-oefening van broeder Phap Lai om stabiliteit en frisheid te halen:

> Ik adem in en ik weet: 'ja ik ben er, ik leef'….
> Ik adem uit en ik laat los.

Het was een rijk programma, al die druppels die tot inzichten leidden. Duizend keer dank Thây, duizend keer dank Plum Village Sangha!

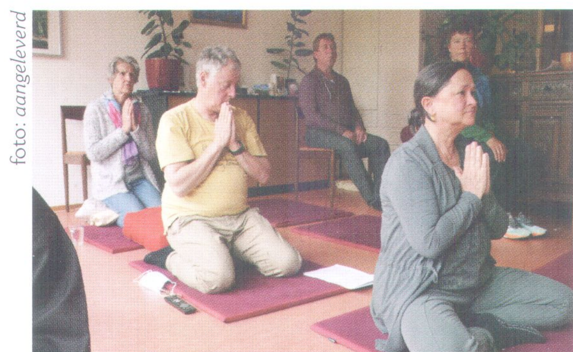
Opnieuw Beginnen met Moeder Aarde

Tijdens de activistenretraite werd voor het eerst de nieuwe ceremonie 'Opnieuw Beginnen met Moeder Aarde' gedaan. Zuster Chan Dúc maakte hem speciaal voor deze retraite. De ceremonie kan helend zijn voor ieder van ons die last heeft van gevoelens van schaamte, schuld en bezorgdheid over onze omgang met de aarde. De volledige tekst van de ceremonie is (of komt binnenkort) beschikbaar op de website van Stichting Leven in Aandacht.

Veertien keer driestemmig: 'Yes, I do!'

Door Josephine Wernsen, *True Sun of Confidence*

Op 2 mei leidde broeder Phap Huu in Plum Village de ceremonie voor de overdracht van de Veertien Aandachtsoefeningen. Zo'n 180 aspiranten uit de wereldwijde sangha ontvingen via een online-verbinding de overdracht. Onder hen waren Marijke Steenbergen, Martin Ouwerkerk en Josephine Wernsen. Zoals je op de foto kunt zien, waren we met zijn drieën bij elkaar in Martins huiskamer, omringd door onze mentoren en partners. Sanghavrienden en belangstellenden konden via een link thuis meekijken. Een intieme en tegelijkertijd grootse belevenis: met negen mensen in een huiskamer en meer dan duizend in de digitale zendo. Martin kreeg als dharmanaam *True Sun of Peace*, Marijke *True Sun of Contemplation* en Josephine *True Sun of Confidence*.


foto: aangeleverd

Voor wie geïnteresseerd is in de dharmalezingen rondom de ceremonie:
broeder Phap Huu over sangha:
https://www.youtube.com/watch?v=jdL2C83fNbc
zuster Chan Duc over de Aandachtsoefeningen:
https://www.youtube.com/watch?v=YBFqy22o4Ok

Colofon

Redactie
Wim Erdle, Gré Hellingman, Françoise Pottier en Josephine Wernsen.
Aan dit nummer heeft Jan Zandijk een bijdrage geleverd.
Redactieadres: redactie@aandacht.net

Adres administratie:
p/a MEO, Postbus 418, 2000 AK Haarlem, Nederland
administratie@aandacht.net

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, zonder opmaak. Graag foto's of illustraties niet in de tekst plaatsen maar apart leveren, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat en minimaal 1 MB) per e-mail onder vermelding van de naam van de fotograaf. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of met de hand geschreven tekst. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Word donateur en ontvang *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Het tijdschrift wordt gratis toegezonden aan de donateurs van Stichting Leven in Aandacht en aan alle sangha's in Nederland en Vlaanderen. Donateur word je door een machtiging af te geven van tenminste 20 euro per jaar. Dat kan online via de webpagina: https://www.aandacht.net/over-ons/doneren. Als donateur ondersteun je de activiteiten van de stichting, zoals het organiseren van verdiepingsdagen en retraites. Ook kun je een deel van je donatie bestemmen voor de Vietnamprojecten. Voor meer informatie over de activiteiten van de stichting zie de website www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'
Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling.
De boeken worden thuisgestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de oorlog in Vietnam en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige sangha's waarin mensen samenkomen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Trinidadstraat 2, 1339MJ Almere Nederland
www.aandacht.net / bestuur@aandacht.net

Oude plekken, nieuwe mensen



Door Haiko Meelis, *Diepe Ecologie van het Hart*

Opslag spullen Vriendenhuis

De prachtige kalligrafie van Thây op de foto hing vele jaren in de zendo van het Vriendenhuis in Tricht. Helaas is deze plaats nu gesloten. De Nederlandse sangha is op zoek naar een nieuw gemeenschappelijk gebouw. Voor nu hebben we de kalligrafie opgehaald (per camper, samen met stapels matten en kussens) voor tijdelijke opslag. Hopelijk vindt alles in 2021 een mooi nieuw plekje!

Middle Way sangha's: bevorderen doorstroming Wake Up & Stichting Leven in Aandacht

Wake Up Nederland is een tiental jaren geleden opgericht en hanteert voor haar activiteiten en sanghaleden een leeftijdgrens van 18-35. Deze grenzen worden vaak wat opgerekt. Dertigers en begin-veertigers zijn van harte welkom. Maar een echt duidelijke richtlijn is er niet. Daarnaast worden de Wake Uppers van het eerste uur allemaal ouder en worstelen verschillende sangha's met de vraag hoe hiermee om te gaan. Hoe bij elkaar te blijven en door te groeien zonder de identiteit en verbondenheid met de Wake Up community en de bredere traditie te verliezen?
Als Wake Up Nederland en Stichting Leven in Aandacht kunnen wij hier een ondersteunende rol in spelen. Door een structuur klaar te leggen voor Middle Way sangha's kunnen Wake Up sangha's waarvan de leden de 35 naderen doorgroeien en tegelijkertijd onderdeel blijven van deze traditie. Elke Wake Up sangha kan dan zelf kiezen om op een gegeven moment een Middle Way sangha te worden. De ondergrens voor Wake Up blijft 18 zodat een Wake Up sangha als geheel een transitie zou kunnen maken naar een Middle Way sangha.
We hopen dat op deze manier meer mensen aansluiting houden bij een sangha. Er zullen minder leden afvallen: zowel Wake Uppers die ouder dan 35 zijn en geen aansluiting ervaren bij Stichting Leven in Aandacht, als jongere mensen die een 'all ages sangha' bezoeken en niet voldoende aansluiting ervaren. En het zorgt mogelijk voor een stroom van nieuwe leden (mensen in de Middle Way leeftijdsgroep die nu geen aansluiting voelen bij zowel Wake Up als bij Stichting Leven in Aandacht).
Wake Up Nederland blijft zich voornamelijk richten op Wake Up sangha's, zodat ook die structuur en een 'safe space' voor jongeren blijft bestaan. Enkele activiteiten zullen gericht worden op zowel Wake Up als Middle Way sangha's. Stichting Leven in Aandacht wil graag een deel van het Verdiepingsprogramma richten op de Middle Way sangha's, graag met input vanuit die sangha's zelf. De Middle Way sangha's komen op de websites van Wake Up en van Stichting Leven in Aandacht. Zo verbinden we Wake Up, Middle Way en Stichting Leven in Aandacht en zorgen we gezamenlijk voor doorgroeimogelijkheden.

Frank Kant stelt zich voor

Mijn naam is Frank Kant, *Diepe Compassie van het Hart*. Sinds enkele maanden maak ik deel uit van het bestuur van Stichting Leven in Aandacht, met als aandachtsgebied communicatie. Ik ben getrouwd en we hebben drie kinderen. Naast mijn gezinsleven sport ik graag en ben ik een fervent lezer. In mijn werkzame leven werk ik in de verslavingszorg.



foto: aangeleverd

In 1999 las ik mijn eerste boek van Thây. Zijn levensvisie raakte mij met begrippen als interzijn en compassie. Ik vond het toen lastige termen. Het duurde nog enkele jaren voordat het destijds geplante zaadje ontkiemde en in 2016 sloot ik me aan bij de lokale sangha Karuna in Gorinchem. In 2018 heb ik de Vijf Aandachtsoefeningen aangenomen en sindsdien integreer ik deze, met wisselend succes, in mijn dagelijks leven.
Interzijn, mededogen en compassie, ik blijf er vaak mee worstelen. De beoefening in de lokale sangha en binnen de gemeenschap van Leven in Aandacht verrijken mijn leven en helpen mij met mezelf, mijn waarden, anderen en de planeet als levend organisme te verbinden. Kosmopolitisme in een boeddhistische vorm. Dank daarvoor aan mijn medebeoefenaars!
Ik ga mij vanuit mijn functie én als medebeoefenaar verder inzetten voor Leven in Aandacht. Ik kijk uit naar de ontmoetingen en samenwerking binnen onze gemeenschap.

Een lotus voor jou, een boeddha in wording.



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
MEO Haarlem
Postbus 418, 2000 AK Haarlem, Nederland / Pays-Bas
administratie@aandacht.net

Wil je *De Klankschaal* thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30

Leven in Aandacht